

COMUNITAT EDUCATIVA

TALLER 2.

“El vincle: la clau d’un espai segur”

- ACTIVITAT 1: Pensar junts. Confiança epistèmica
 - o Guia per conduir l’activitat

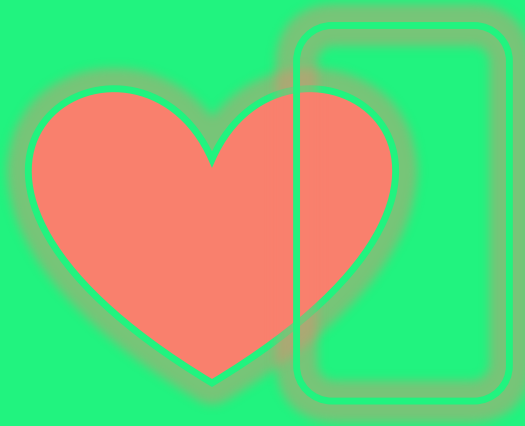
- ACTIVITAT 2: COMPARTIM ESTRATÈGIES PER FER VINCLE
 - o Guia per conduir l’activitat

- ACTIVITAT 3: COMPARTIM RECURSOS PER FER VINCLE
 - o Guia per conduir l’activitat
 - o Infografia



CICLE "CREAR ESPAIS SEGURS PER PREVENIR LA VIOLÈNCIA"

TALLER 2. El vincle: la clau d'un espai segur



Les activitats i estratègies que apareixen a continuació han estat pensades perquè puguin implementar-se fàcilment seguint aquesta guia per tal de poder crear un vincle amb l'alumnat i així convertir-se en un referent segur i així puguin acudir a nosaltres quan tenen algun problema.

En cursiva veureu anotacions específiques de funcionament de l'activitat.

“Entre cometes veureu el text per adreçar al professorat”.

ACTIVITAT 1: PENSAR JUNTS - LA CONFIANÇA EPISTÈMICA: docent-docent

INTRODUCCIÓ DE L'ACTIVITAT (15 MINUTS)

Dinamitzador: *Benvinguts, avui treballarem amb la metodologia anomenada **Pensar junts**. Abans us explicarem un concepte creat per Fonagy i Allison que serà la base de l'activitat d'avui que és la **confiança epistèmica**. Aquest terme significa la voluntat de l'individu en confiar en l'autenticitat, la rellevància personal, i la generalització de la informació tramesa interpersonalment. Aquesta forma particular de confiança, és un dels mecanismes que potencia l'element més important de l'habilitat característica de la humanitat: la nostra capacitat d'ensenyar i aprendre els uns dels altres. Per exemple, un docent que genera confiança en la seva persona, implícitament genera confiança del feú que el què ensenya es veritat. **Pensar junts és ajudar a mentalitzar la persona que té problemes**. La idea de mentalitzar és tractar de facilitar i recuperar la capacitat per pensar. Així doncs, ara us mostrarem un vídeo molt il·lustratiu sobre aquest procés (<https://www.youtube.com/watch?v=sq61A5wGC8o&t=363s>, 00:00-7:22). L'objectiu de l'exercici de la mentalització del moment és millorar la capacitat de comunicar-se amb l'alumnat. Hi ha situacions difícils i conflictives a classe que no ens deixen pensar i comunicar amb claredat i coherència allò que hem de dir. Per això és aconsellable millorar la nostra capacitat de mentalitzar quan hem d'afrontar determinades situacions. D'aquesta manera si pensem amb més claredat ens podrem comunicar millor. Això inclou tenir en compte el punt de vista de l'altre, empatitzant però sense confondre'ns, tenint al cap ambdós punts de vista.*

1) MARCAR LA TASCA (3 MINUTS)

Dinamitzador: *Una vegada tenim aquesta base, ja podem començar a **Pensar junts**. El **Pensar junts** proporciona una estructura per ajudar a les converses com els **llums d'aterratge** d'una pista aèria, que mostren a un avió que surt de la boira on ha d'aterrar amb seguretat. Avui plantejarem un repte que succeeix a la sala de professors quan un company o companya està estressat per un problema a la feina. Primer de tot, **qui presentarà el cas (consultant)? Qui farà de moderador?** (el moderador és qui guia l'activitat) i de **quant temps disposem?** El primer pas 'marcar la tasca' és acordar quant temps disposem per fer l'exercici i qui tindrà el rol de moderador. En aquest cas disposem de 25 minuts. El **dinamitzador** explicarà el temps que es dedicarà a cada un dels passos i el **moderador** ha de vetllar pel compliment del temps i a seguir cada pas.*

2) EXPOSICIÓ DEL CAS (7 MINUTS)

Una vegada acordat el temps i qui farà de moderador, un dels membres del grup explica el cas o la situació que l'angoixa durant el temps preestablert (tema *Situació angoixant dins del context escolar*).

3) MENTALITZAR EL MOMENT (8 MINUTS)

Moderador: *Es tracta d'empatitzar amb l'estat emocional del company/a que relata el cas, la resta l'escoltem centrant-nos en les seves emocions i no en el contingut del problema. No es busquen ni donen solucions. Es tracta de posar-se en el seu lloc, de pensar com us sentiríeu davant d'una situació així, procurant ser conscients dels propis sentiments i imaginar els seus. En acabar, voluntàriament podeu expressar el què heu sentit cadascú quan escoltàveu al company/a. Endavant, explica'ns la situació.*

Pass-out: Dinamitzador: *El moderador, o un altre membre del grup relata el cas segons ell/ ella ho ha entès. El company que ha exposat el cas només escolta no intervé. Els altres companys/es poden preguntar dubtes esclaridors sobre el contingut.*

4) TORNAR AL PROPÒSIT (7 MINUTS)

Moderador: *La persona que ha fet el relat explica com s'ha sentit, si l'ha ajudat i si se li han ocorregut coses noves. Els altres poden aportar suggeriments al problema. En aquesta fase tant el consultant com la resta de companys/es se centren en el contingut i proposen solucions.*

És molt probable que el mateix/a professor/a que ha presentat el problema es trobi més capacitat per pensar i trobar solucions (recordem que ha baixat el nivell d'estrès i, per tant, pot pensar més fluidament). Tots poden contribuir en la cerca de solucions.

REFLEXIÓ FINAL (20 MINUTS)

Dinamitzador: *Molt bé, i ara que estem acabant, què us emporteu de l'activitat **Pensar junts**? Possibles idees: Aquesta activitat ens ha ajudat a la reflexió i a pensar sense jutjar a l'altre, ser conscients de la importància de rebaixar l'ansietat per poder pensar. Saber escoltar i sentir-te escoltat, el fet de no jutjar. La importància del treball "colze a colze".*

TEMPS TOTAL: 60 MINUTS

ACTIVITAT 2: COMPARTIM ESTRATÈGIES PER FER VINCLE

TÈCNICA 1-2-4 (15 MINUTS)

Primer es pensarà individualment (1 min), després en parelles (5 min) i després en grups de 4 (5 min).

Quins recursos o estratègies utilitzes per crear vincle amb l'alumnat? Un cop cadascú ha decidit quins són els 5 recursos per ell o ella es comença amb les parelles (5 min) per tal que consensuin 5 recursos, i després en grups de 4 persones (5 min).

Posada en comú: fes una ronda demanant a cada grup quins són els recursos que han escollit, posa-les en una cartolina per fer un mural.

ELS LÍMITS (15 MINUTS)

Primer s'explicarà la necessitat de posar límits amb l'alumnat i la diferència que hi ha amb l'autoritarisme

"Quan parlem d'establir límits, estem parlant de definir clarament les expectatives i els comportaments acceptables a l'aula. Aquesta acció no es tracta de ser autoritari o imposar regles sense raó. En canvi, es tracta de crear un marc de referència que permet a l'alumnat comprendre les fronteres i responsabilitats, fomentant així una interacció respectuosa.

L'autoritarisme, en canvi, implica l'ús excessiu de poder i control, sense tenir en compte les opinions i les necessitats de l'alumnat. Aquest enfocament pot generar ressentiment i inhibir la participació activa de l'alumnat a l'aula.

Establir límits és fonamental per crear un entorn en què tots els membres de la comunitat educativa puguin sentir-se segurs i valorats. Quan els límits estan clars, l'alumnat sap què s'espera d'ell i què pot esperar del professorat. Això crea un sentiment de confiança i estableix els elements fonamentals per a un aprenentatge eficaç."

Demana als participants que pensin en una situació en què hagin hagut de definir un límit amb l'alumnat.

A continuació, demana'ls que escriguin com se sentirien en aquesta situació i com reaccionarien tant ells com a professorat i com a l'alumnat.

PREGUNTES DE REFLEXIÓ (5 MINUTS)

Ens és fàcil crear vincle sense deixar de posar límits amb l'alumnat? Hi estem acostumats? Com ens sentim quan decidim crear vincle amb l'alumnat? Compartim els nostres recursos i estratègies? Què passa entre les persones adultes? Com podem fer vincle entre el claustre?

QUÈ M'EMPORTO A LA SESSIÓ D'AVUI? (10 MINUTS)

TEMPS TOTAL: 45 MINUTS

ACTIVITAT 3: COMPARTIM RECURSOS

CICLE DE PREGUNTES PER A LA CLASSE

Aquest recurs és una sèrie de preguntes que es poden fer amb el mentimeter/Kahoot/poll Everywhere per tal de veure l'estat d'ànim de la classe en general un dia en concret. L'ideal és començar fent només la primera pregunta i cada dia que vas avançant del curs i havent tractat més les emocions i el benestar emocional amb la classe anar incorporant les altres preguntes.

- Com et sents avui? [Terrible // Malament // No tan bé // Regular // Passable // Bastant Bé // Bé // Molt Bé // Excel·lent // Fantàstic].
- Què vol dir estar bé?
- Digues una paraula que descriu el teu estat d'ànim ara mateix.
- Quina d'aquestes emocions sents en aquest moment? [Alegre // Amb por // Frustració // Explorador // Serè // Energètic // Esperançat // Curiós // Feliç // Pensatiu // Equilibrat // Intrigat // Relaxat]
- Què et fa sentir més estressat a l'escola? [Exàmens // Treballs en grup // Parlar en públic // Deures pendents].
- Quina activitat et relaxa més després d'un dia difícil? [Llegir un llibre // Escoltar música // Fer exercici // Veure una pel·lícula // Quedar amb els amics i amigues].

Aquí podeu trobar un exemple: <https://pollev.com/deliaespanolfernandez493>

RECURSOS/ ESTRATÈGIES

"Ara és el moment de compartir recursos i estratègies per a poder crear vincle amb l'alumnat. Estria bé poder fer una llista del que fem servir nosaltres a l'aula." Aquí hi ha una sèrie de recursos o estratègies que es poden oferir si no surten al claustre:

1. Al final de l'examen incloure una pregunta del tipus: "Com ha anat l'examen? Has pogut estudiar? T'ha semblat molt difícil?".
2. Sentit de l'humor. Tot i que necessitem que estiguin atents i atentes a les classes, somriure, riure i compartir moments distesos amb l'alumnat ajuda que se sentin més tranquils i tranquil·les a les aules.
3. Utilitzar emoticones per a valorar un examen per tal de ser més propers.
4. Estar atents i atentes a les seves reaccions per tal de comprendre les situacions que es viuen a l'aula.
5. Preguntar per les seves aficions i potser vincular el contingut dels exàmens amb el que li agrada a la classe.
6. Personalitzar el contingut d'un examen o activitat.
7. Fer participar a l'alumnat de què s'està estudiant.
8. Escoltar i tenir en compte la seva opinió.
9. Explica alguna anècdota.
10. Parlar pel seu nom.
11. Començar la classe preguntant si algú vol explicar alguna cosa que li hagi passat (5 minuts).
12. Començar la classe explicant un acudit (5 minuts).
13. Compartir amb la classe quan es té un mal dia.
14. Posar música que t'agradi.

GREEN VINICLES

Ara és el moment de compartir recursos i estratègies per a poder crear vincle amb l'alumnat. Aquí teniu una sèrie de recursos o estratègies que es poden oferir si no surten al claustre.

